

QUÉ BIEN QUE ESTÉS LEYENDO ESTE FOLLETO.
Ya has dado el primer paso.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.

**ANTONIO LO DEJA.
TÚ TAMBIÉN PUEDES.**

La línea de asesoramiento
para dejar de fumar te apoya:

0848 185 185*

*8 cts por minuto desde teléfono fijo



**S M O K E
FREE**

smokefree.ch

Yo soy más fuerte



Yo soy más fuerte.

La oficina federal de sanidad pública, junto a socios cantonales y ONGs, lanza la campaña de prevención contra el tabaco «**SmokeFree**» que se difundirá al público **del 2015 al 2017**. El objetivo básico es apoyar a fumadores en su camino a una vida libre de humo de tabaco. Además se quiere apoyar el no fumar y afirmarlo como una realidad social natural. Como complemento de la campaña se desarrollarán acciones y proyectos asociados.

POR QUÉ DEBERÍAS EMPEZAR A DEJAR DE FUMAR.

1. PORQUE PUEDES.

Todo el mundo puede despedirse de fumar para siempre. Algunos lo hacen sin ayuda. Sin embargo, para la mayoría, el apoyo profesional mejora las posibilidades de éxito.

2. PORQUE APORTA UNA VENTAJA CONSIDERABLE PARA TU SALUD.

Fumar tiene casi incontables desventajas para la salud. No lo tenemos que repetir aquí, ya que eso ya lo sabes (puedes encontrar más información en la parte «Ventajas para tu salud»)

« Me sorprendí lo rápido que se notó en mi rendimiento deportivo. »

« La tos permanente no sólo me molestaba a mí. También le ponía nerviosa a la gente de mi entorno. »

« Salir del bar en invierno cuando hace un frío terrible para poder fumar tiritando y deprimida un cigarrillo interrumpía siempre nuestras conversaciones. »

« Desde que lo he dejado ya no tengo ese ligero dolor de cabeza persistente. Ya solo por eso ha merecido la pena. »

« Mi hija me decía todo el rato queapestaba. »

3. PORQUE ES UNA GRAN DEMOSTRACIÓN DE AMOR A TI MISMO.

Dejar de fumar te demuestra lo mucho que te valoras a ti mismo y lo fuerte que eres. Es una buena sensación y va a llenarte de orgullo y satisfacción. Disfruta el no estar controlado por los cigarrillos.

Respira profundo y date unas palmadas en el hombro. Mímate y cómprate algo especial con el dinero que si no te habrías gastado en fumar.

VENTAJAS PARA TU SALUD:

Tanto y tan rápido te beneficias de dejar de fumar.

Fumar daña todos los órganos. Tus ventajas más importantes cuando ya no fumas:

DESPUÉS DE 20 MINUTOS:

Tu tensión arterial y tu pulso vuelven a normalizarse y la circulación sanguínea mejora.



DESPUÉS DE 2 A 12 SEMANAS:

La circulación general en tu cuerpo mejora, lo cual repercute en tu rendimiento deportivo y tu potencia sexual.



DESPUÉS DE 8 HORAS:

Tus células vuelven a regarse normalmente de oxígeno, el riesgo de un infarto de miocardio disminuye.



DESPUÉS DE 3 A 9 MESES:

Los problemas respiratorios, la falta de aire y el jadeo disminuyen considerablemente. Tu función pulmonar mejora.



DESPUÉS DE 24 HORAS:

Tu cuerpo se ha deshecho completamente del monóxido de carbono del humo de los cigarrillos. Los pulmones empiezan a deshacerse de mucosas y otros residuos del humo.



DESPUÉS DE 5 AÑOS:

El riesgo de un infarto de miocardio, comparado con los fumadores, es sólo la mitad de alto.



DESPUÉS DE 48 HORAS:

Tu cuerpo está ya libre de nicotina. Tus sentidos del olfato y del gusto mejoran.



DESPUÉS DE 10 AÑOS:

El riesgo de cáncer de pulmón ya sólo es la mitad de alto comparado con los fumadores.



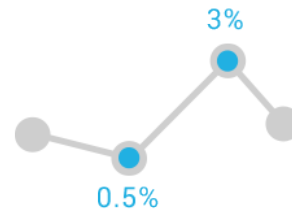
DESPUÉS DE 72 HORAS:

Respirar se hace más fácil. Tus bronquios se relajan y notas más energía.



ASÍ LOGRAS SER NO-FUMADOR / NO-FUMADORA

Cada logro de dejar de fumar es único y tan individual como tú. Algunos lo consiguen «sin nada más», otros con la ayuda de familiares y amigos, mientras que todavía otros con apoyo profesional. En primer lugar algunos datos interesantes:



- Quien deja de fumar con firme determinación, pero sin asistencia, puede esperar una probabilidad de éxito después de seis meses de hasta el 5%.



- Sin embargo, quién se deja asistir por teléfono o en entrevistas personales, aumenta considerablemente las posibilidades: La consulta de un médico o una llamada a la línea para dejar de fumar 0848 185 185 (8 cts/min.) prácticamente duplica la probabilidad de éxito. Una persona especializada en este tipo de consulta volverá a llamarte dentro de las 48 horas que siguen.



- Y si combinas el apoyo profesional intensivo con medicamentos liberadores de nicotina, puedes incluso alcanzar una tasa de éxito de hasta el 30% después de un año.

PERO EL APOORTE MÁS IMPORTANTE PROVIENE DE TI: ¡TEN LA CONFIANZA DE QUE TÚ ERES MÁS FUERTE QUE EL VICIO!

DEJAR DE FUMAR CON UN COACH: APOYO PERSONAL

Las consultas individuales están enfocadas a encontrar la mejor solución personal. No todos son adictos de la misma forma. Por eso el plan y la realización de dejar de fumar son adaptadas expresamente para ti.

En la consulta también te puedes enterar sobre las posibilidades de apoyo con medicamentos para facilitarte la salida. Llama ahora a la línea de asesoramiento para dejar de fumar para informarte sobre las posibilidades de consultas personales en tus alrededores: Número de teléfono 0848 185 185.

Una persona especializada en este tipo de consulta volverá a llamarte dentro de las 48 horas que siguen.

« Durante la preparación para dejar de fumar he empezado a pensar siempre más que los cigarrillos saben mal. »

« Me ha ayudado mucho hacer una lista de cosas para hacer cuando me entran ganas de fumar. »

« La llamada a la línea de asesoramiento para dejar de fumar me ha abierto los ojos. Ahora sé cómo abordar mejor la tarea. »

« En vez de cigarrillos ahora siempre me compro fruta exótica cara. Eso es de verdad una inversión mucho mejor. »

DEJAR DE FUMAR EN UN GRUPO: JUNTOS A LA META

Puedes recibir informaciones actualizadas y necesarias para dejar de fumar también a través de cursos para grupos. En ellos conoces a otra gente en la misma situación que tú. Las experiencias comunes sobre las ventajas de no fumar y la motivación recíproca pueden mejorar tu éxito.

Serás acompañado en las tres fases desde la preparación a dejar de fumar hasta evitar la recaída.

Llama ahora a la línea de asesoramiento para dejar de fumar para informarte sobre los cursos para grupo en tus alrededores:



0848 185 185

Una persona especializada en este tipo de consulta volverá a llamarte dentro de las 48 horas que siguen.

DEJAR DE FUMAR SOLO. PERO MEJOR CON APOYO

Si decides que quieres dejar de fumar solo/sola, te recomendamos que sigas el siguiente procedimiento. Así aumentas tus probabilidades de permanecer no-fumador(a).

1. PREPARACIÓN

- Lo mejor es llamar a la línea de asesoramiento para dejar de fumar para que te puedan dar consejos adaptados a ti. De lunes a viernes de 11.00 a 19.00 verdaderos profesionales están a tu disposición en el número 0848 185 185 (8 cts/min) para averiguar contigo cuál es tu manera personalizada para dejar de fumar.
 - Durante dos o tres semanas, escribe un diario anotando para cada cigarrillo de qué humor te encontrabas y lo importante que era ese cigarrillo para ti. Marca los cigarrillos más importantes en rojo y piensa qué es lo que podrías hacer para sustituirlos en el futuro. Son esos momentos los que tienes que superar – y puedes hacerlo, porque eres fuerte.
 - Según la necesidad, consigue productos liberadores de nicotina como parches, chicles, inhaladores, pastillas u otros medicamentos. Consulta en la farmacia o con tu médico. Está demostrado que con su uso doblas tus probabilidades de seguir siendo no-fumador(a) después de un año. Algunos medicamentos necesitan receta. Consúltalo con tu médico.
 - Fija una fecha para dejar de fumar y prepárate para ello. Intenta desde ya renunciar a algunos de los cigarrillos no tan importantes.
 - El día antes de dejar de fumar: elimina todos los cigarrillos y los accesorios de fumador de tu entorno.
 - Pide a tu familia y tus amigos su apoyo.
-

2. DEJAR DE FUMAR

- El día en el que dejas de fumar es un día especial que deberías recordar como tal. Te aconsejamos coger el día libre y emprender algo que no has hecho nunca. Por ejemplo una excursión a otra ciudad o un día de relajación en un spa.
- Recuerda que la necesidad urgente de fumar sólo dura de 3 a 5 minutos y luego desaparece. Cuanto más tiempo estés sin fumar, menos sentirás esa necesidad.

3. MANTENER LA COHERENCIA

- Ten preparado un gran número de maniobras de compensación. Bombones sin azúcar y chicles o palillos pueden ser una buena distracción. Sustituye el fumar por movimiento físico y pequeñas actividades. Por ejemplo, haz diez flexiones por la mañana o saca la cabeza por la ventana y respira diez veces profundamente.
- Recompénsate de vez en cuando por no fumar y cómprate algo con el dinero que te habrías gastado en cigarrillos.
- Ten preparada sabrosa fruta y verdura fresca para no caer en la tentación de sustituir los cigarrillos por alimentos que tienen muchas calorías.
- En situaciones difíciles no pienses nunca que debes fumar para sentirte mejor. Piensa que será justo al contrario.

OTROS MÉTODOS: DE LOS CUALES QUIZÁS YA HAS OÍDO HABLAR

Acupuntura, hipnosis y parapsicología ya han ayudado a algunos fumadores a dejar de fumar. Ya que la eficacia de estos métodos no ha sido comprobada científicamente no emitimos ninguna recomendación ni a favor ni en contra.

También existen muchos libros que han ayudado a mucha gente a alcanzar una vida sin tabaco.

TRUCOS Y CONSEJOS

Escribe una lista con todas las ventajas de dejar de fumar y otra con las desventajas de la adicción al tabaco. Consulta la lista frecuentemente y añade las cosas que se te vayan ocurriendo.

Bebe mucha agua.	Lleva en todo momento chicle sin azúcar, bombones o palillos contigo.	Come fruta.	Límpiate los dientes.
Juega con un lápiz o una bola anti-estrés.	Ve a pasear, haz deporte o dedícate a otra actividad física.	Dúchate o toma un baño.	Bájate algunos juegos nuevos a tu smartphone.
Corta algunas barritas de verdura y haz un dip con requesón desnatado o yogur natural.	Cómprate flores y sustituye el cigarrillo de después de la cena por cambiarles el agua y cortarles el tallo.	Piensa en una actividad de 3 a 5 minutos que podrías hacer en tu casa en vez de fumar un cigarrillo (p. ej. leer una revista, ocuparte de tu gato o preparar una pequeña sorpresa para alguien).	
No digas: «voy a dejar de fumar», di: «voy a empezar a ser no-fumador». Eso es más fácil.	Huele un cenicero lleno, y ya se te han pasado las ganas de fumar.	Saca la cabeza por la ventana y respira tres veces profundamente.	Comete tres pepinillos.
Habla contigo mismo y con otros sobre tu éxito.	Mete en una caja el dinero que te has ahorrado todos los días. Al cabo de una semana regálate algo que de otra forma no te habrías comprado.	Vete al higienista dental poco después de dejar de fumar.	Reduce tu consumo de alcohol y café.



Guarda el número de teléfono de la línea de asesoramiento para dejar de fumar 0848 185 185 en tu móvil. De lunes a viernes de 11.00 a 19.00 puedes llamar a este número si tienes una crisis. En Internet busca p. ej. «Razones para no fumar» o ve películas sobre la prevención del tabaco en Youtube.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.**

Bundesamt für Gesundheit
Sektion Kampagnen
Schwarzenburgstrasse 165
3003 Bern

E-mail: kampagnen@bag.admin.ch
Website: www.bag.admin.ch